



Raccomandazioni

Data: Maggio 2007

Vantaggi e svantaggi di un'alimentazione vegetariana per la salute

1 Raccomandazioni generali

Tra le varie forme di nutrizione vegetariana, la dieta latte-ovo-vegetariana può essere considerata un regime alimentare sano per gli adulti in buone condizioni di salute. Come per qualsiasi altra forma di nutrizione, anche in questo caso, per preservare la salute, si raccomandano un consumo variato di derrate alimentari vegetali, un'attività fisica adeguata, l'astensione dall'alcol (o un consumo moderato) e la rinuncia al fumo.

I non vegetariani coprono parzialmente il fabbisogno di determinate sostanze nutritive mediante il consumo di carne e pesce. Nella dieta latte-ovo-vegetariana questi alimenti possono essere sostituiti da prodotti vegetali, latte e uova. Le sostanze in questione sono le vitamine D₃ e B₁₂, il selenio, lo zinco, il ferro, gli acidi grassi n-3 e le proteine atte a coprire il fabbisogno di amminoacidi essenziali. Se di regola una dieta latte-ovo-vegetariana equilibrata garantisce l'assunzione di una quantità sufficiente di queste sostanze nutritive, in determinate fasi della vita è tuttavia necessario stare attenti che tale quantità copra il fabbisogno. In queste fasi, le derrate alimentari arricchite o gli integratori alimentari possono eventualmente rappresentare una ragionevole soluzione complementare (attualmente consigliata anche per tutte le altre forme di alimentazione).

Nel caso dei vegani, la totale rinuncia ai prodotti di origine animale aumenta il rischio di un'assunzione insufficiente di diverse sostanze nutritive. I vegani devono badare in particolare ad assumere una quantità sufficiente di vitamina B₁₂, il cui fabbisogno è di regola coperto unicamente attraverso prodotti animali. Oltre alle sostanze nutritive summenzionate, per i vegani un'altra sostanza a rischio è il calcio, che a causa della rinuncia al latte deve essere assunto attraverso prodotti vegetali. L'esperienza mostra che anche con una dieta

Per informazioni supplementari:

Ufficio federale della sanità pubblica, Unità di direzione protezione dei consumatori, Sezione rischi alimentari e tossicologici, telefono 031 322 95 05, www.bag.admin.ch
titel auf italienisch

vegana è possibile coprire a sufficienza il fabbisogno di tutte le sostanze nutritive (tranne la vitamina B₁₂, che deve essere assunta attraverso alimenti arricchiti o integratori alimentari). Per raggiungere questo obiettivo, sono tuttavia necessarie conoscenze nutrizionali adeguate. I vegani devono attenersi con particolare rigore alla raccomandazione di nutrirsi in modo variato. Inoltre, dato che in varie fasi della vita (gravidanza, allattamento, crescita, vecchiaia) il rischio di carenze è assai elevato e potrebbe rappresentare un pericolo, la dieta vegana non è da raccomandare a livello generale per ampie fasce della popolazione. Se applicata in modo corretto, quella vegana può però senz'altro essere considerata come una "forma di alimentazione di nicchia" in grado di dare buoni risultati sotto il profilo della salute.

Per informazioni supplementari:

Ufficio federale della sanità pubblica, Unità di direzione protezione dei consumatori, Sezione rischi alimentari e tossicologici, telefono 031 322 95 05, www.bag.admin.ch
titel auf italienisch

2 Raccomandazioni per diversi gruppi d'età (comprese le persone anziane), per le donne incinta e per le madri che allattano

2.1 Lattanti

L'alimento più naturale e ideale è il latte materno. Nei primi 6 mesi, l'OMS raccomanda esclusivamente l'allattamento e in seguito, se possibile fino all'età di due anni, l'allattamento in combinazione con appositi alimenti per lo svezzamento dei bambini. Nel caso delle donne incinta e delle madri che allattano, sia vegetariane che non, un'alimentazione ottimale implica l'assunzione supplementare di integratori di vitamine e di ferro. Le madri vegane vanno messe in guardia soprattutto dai rischi di una carenza di vitamina B₁₂.

I bambini che non vengono allattati sono nutriti con appositi alimenti lattei per lattanti (formula per lattanti). In caso di nutrizione a base di latte di soia, occorre stare attenti che questo sia arricchito di calcio e metionina. Pertanto, va impiegato unicamente latte di soia speciale per neonati.

A partire dal 5° mese (dal 7°, nel caso i cui i bambini sono nutriti esclusivamente con latte materno) vanno somministrati progressivamente alimenti per lo svezzamento, pappe di verdura e pappe di frutta e in seguito pappe di cereali e 2 volte alla settimana tuorlo d'uovo cotto.

Profilassi del rachitismo: a partire dalla 2^a-4^a settimana di vita somministrazione quotidiana di 400 U.I. di vitamina D₃ a tutti i bambini, indipendentemente dal tipo di alimentazione del bambino e della madre.

Alimenti ricchi in ferro ideali a partire dal 6° mese/dallo svezzamento: tuorlo d'uovo (2 volte alla settimana) e verdura (spinaci, finocchi, coste, scorzonera e barbabietole). Per migliorare l'assorbimento del ferro si consiglia d'integrare l'alimentazione con frutta e verdura ricca di vitamina C.

2.2 Secondo anno di vita

Eventuale prosecuzione dell'allattamento, secondo l'indicazione dell'OMS, fino alla fine del 2° anno di vita e, per la madre, le stesse raccomandazioni valide per il 1° anno.

Per informazioni supplementari:

Ufficio federale della sanità pubblica, Unità di direzione protezione dei consumatori, Sezione rischi alimentari e tossicologici, telefono 031 322 95 05, www.bag.admin.ch
titel auf italienisch

Latte intero e latticini (latte di soia per neonati, prodotti di soia): 500 ml al giorno. Biberon con l'aggiunta di grano integrale.

Pane integrale e prodotti integrali, burro o margarina, ricotta o formaggio, prodotti a base di tofu.

Alimenti vegetali ricchi di ferro: alla verdura e all'uovo si possono aggiungere (novità) noci, legumi e frutta secca.

Bambini vegani: integrazione dell'alimentazione con vitamina B₁₂ ed eventualmente calcio e ferro secondo la situazione nutrizionale (accertamento da parte del dietista)

2.3 A partire dai due anni

Alimentazione secondo l'opuscolo «Ernährung im Vorschulalter, Ihre Bedeutung für ein-bis sechsjährige Kinder» (Dintheer-ter Velde 2002).

Dieta integrale

Pasti frequenti e impiego di alimenti prefabbricati come quelli a base di cereali e la pasta nonché di alimenti con un elevato tenore di acidi grassi insaturi, che contribuiscono a migliorare l'assorbimento di energia e di sostanze nutritive.

2.4 Bambini in età scolare e adolescenti

Per i vegetariani sussiste il rischio di una carenza delle seguenti sostanze nutritive: vitamina B₁₂, vitamina D₃, ferro, zinco e calcio.

Alimenti vegetali ricchi in calcio: tofu, soia, noci, semi, bevande e acque minerali contenenti calcio, latte di soia o succo d'arancia arricchiti di calcio.

Vitamina D₃: se si pensa che a causa di un'insufficiente esposizione alla luce del sole o dell'utilizzazione di crema solare l'assunzione di tale vitamina sia insufficiente, vanno assunti integratori di vitamina D₃ o alimenti arricchiti di vitamina D₃.

Ferro: soia, tofu, «carne vegetale», verdura (anche fagioli, lenticchie ecc.), noci, semi, pane integrale e prodotti a base di cereali (ev. arricchiti).

Zinco: latte e latticini, soia, «carne vegetale», verdura, noci e prodotti ai cereali.

Vitamina B₁₂: latte intero, uova, prodotti a base di cereali (arricchiti), latte di soia arricchito o «carne vegetale».

2.5 Gravidanza e allattamento

Le donne in età fertile e soprattutto quelle che desiderano restare incinta dovrebbero assumere quotidianamente, almeno 4 settimane prima dell'ovulazione, 400 µg di acido folico o meglio ancora 800 µg di acido folico, attraverso preparati multivitaminici, per prevenire l'insorgenza di difetti neuronali nel nascituro.

Durante la gravidanza può verificarsi una carenza delle seguenti sostanze nutritive: vitamina B₁₂, vitamina D₃, acidi grassi n-3 e ferro.

Vitamina B₁₂ e vitamina D₃: latte e latticini, derrate alimentari arricchite o integratori alimentari.

Ferro: integratori di ferro.

Acidi grassi n-3: oli ricchi di acido linoleico o linolenico e rinuncia al consumo di acidi grassi trans (grassi idrogenati), che inibiscono la formazione dell'acido linolenico. Integratori.

2.6 Anziani

È noto che il 10-30 per cento delle persone di età superiore ai 50 anni presenta un calo dell'assorbimento di vitamina B₁₂. Nella vecchiaia si riduce anche la sintesi endogena di vitamina D₃, il che può ripercuotersi indirettamente sull'assorbimento del calcio. Dato che inoltre molti anziani si nutrono in modo poco variato, già oggi ai non vegetariani si raccomanda spesso l'assunzione di derrate alimentari arricchite o di integratori.

Nel caso dell'alimentazione vegetariana, la rinuncia alla carne e al pesce può aggravare ulteriormente la carenza di sostanze nutritive. Il rischio è particolarmente forte per quanto riguarda le vitamine B₁₂ e D₃. Rispetto ai non vegetariani, i vegetariani presentano inoltre un rischio maggiore di carenza di zinco, selenio, calcio, proteine e acidi grassi a catena lunga. I latte-ovo-vegetariani e soprattutto i vegani devono dunque fare molta attenzione ad assumere una quantità sufficiente di sostanze nutritive particolarmente importanti per l'organismo.